



المجلس القومي للمرأة
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN



تحليل النزاعات الأسرية

مستخلص من مبادرة معاً لنقّي
البرنامج التوعوي للمقبلين علي الزواج
والمتزوجين حديثاً



#سر_قوتك

لمعاني
المنقّية



احمي نفسك .. وغيرك
لا للجرائم الإلكترونية

اتصل على

15115

للحصول على الدعم القانوني النفسي الاجتماعي

مكتب شكاوى المرأة
أحنا معاكي

عام ٢٠١٦ كان بداية فكرة اتولدت جوا لجنة الشباب بالمجلس القومي للمرأة، فكرة إطلاق مبادرة وطنية للمقبلين على الزواج والمتزوجين حديثا، هدفها حماية الأسر من التفكك والحد من ظاهرة الطلاق التي بدأت تنتشر في السنوات الأخيرة. وخلال احتفالية المرأة المصرية في مارس ٢٠١٧ أعلن السيد رئيس الجمهورية عام ٢٠١٧ عاما للمرأة المصرية وكمان ناشد الحكومة إنها تتبني مبادرات لدعم الأسرة المصرية . وحماية كيانها .. لأن الاسرة هي نواة المجتمع اللي لو صلحت وتماسكت يبقى احنا أكيد هنكون في مجتمع سليم وسوي وفي عام المرأة بدأ تنفيذ برنامج **معا لنبقى** وكان هدفه الأساسي تعميم السلام المجتمعي من خلال إننا نتعلم إزاي نتقبل الاخر مهما كان مختلف عننا لإن الاختلاف بالاساس هو رحمة، وإزاي نستفيد من اختلافنا ونخليه حاجه إيجابية ونلحقه قبل ما يتحول من اختلاف لخلاف، واننا نتعرف على نفسنا ونفكر إزاي نحاسب نفسنا قبل ما نحاسب الاخر، نتعلم إيه هي حقوقنا وإزاي نطالب بيها بلطف وحيادية وواقعية ، وإيه هي التزاماتنا وإزاي نأديها ومنقصرش فيها، والمبادرة اتعلمنا فيها برضو يعني إيه حب وإيه هي أنواعه وإزاي تحب شريكك وتوصل له الحب دا بالطريقة اللي تسعده مش بطريقتك إنت، اتعلمنا إن أولادنا أمانة في إدينا وإن الخلفة مسئولية مشتركة وتربية الأطفال محتاجه مذاكرة واتعرضنا كمان في المبادرة للمشاكل اللي ممكن تحوم حوالينا وحوالين ولادنا منها التنمر والتحرش والعنف الأسري اللي بنمارسه على بعض من غير ما ناخذ بالنا منه ولا من نتايجه.

الاسرة بوجه عام ليها دور في المجتمع وكل فرد جواها له دور فيها وفي المجتمع. فكرة الادوار ممكن ينتج عنها نزاعات اسرية اما بسبب توقعاتنا للدور او بسبب تنازع او استلاب الادوار ودا موجود في فصل الاسرة والادوار .

لكن في الفصل دا بنحاول نوصل لاسباب تانية ممكن تكون وراها العديد من النزاعات الاسرية. وهنا هنتكلم عن نظرية اسمها **نظرية التحليل التفاعلي** وهنشوف فيها:

١- حالات الأنا الثلاثة اللي موجودة جوا كل حد فينا وايه تأثير سيطرة كل واحدة منهم علي سلوكياتنا وايه هي حالة الانا الفضلي اللي لازم نحاول نخليها مسيطرة اكر علشان نمنع حدوث التصادمات والنزاعات

٢- مستويات التفاعلات السوية وغير السوية بين حالات الانا بتاعتك وحالات الانا عند الشخص الاخر

٣- تحليل علاقات الاتصال وتقييم الموقف النزاعي

٤- مراحل حدوث الخلاف لحد ما يوصل لنزاع

٥- الطرق السائدة اللي بيلجأ ليها الافراد لما بيحصل نزاع



نظرية التحليل التفاعلي Transactional Analysis

انا اب - أنا راشد - انا طفل .. وبوجهك رسالة .. لما استقبلت رسالتي رديت وانت في حالة ايه؟ هل رديت وانت حاسس انك اب ولا راشد ولا كنت حاسس وقتها انك طفل؟ هو دا مجمل نظرية التحليل التفاعلي، النظرية بتقيس شكل التفاعل بين الناس واثره طبعا لسه مش مفهومة.



فيلم سي السيد وامينة ..

سي السيد طول الفيلم كان يتعامل من منطلق "الانا الاب الراعي"
يعني انا المسئول انا اللي بقول اه و انا اللي بقول لا ..
انا الاب الراعي : انا اللي بقيم الظروف ..
انا الاب الراعي: انا المسئول عن الحماية والرعاية ..
انا الاب الراعي: بتعب عشانكم ..

وعشان انا الاب ال الراعي ف أنا في بيتي انا في مملكتي اللي بتعب عشانها وبحميها عشان كدا .. انا الكبير .. انا القوي ..
ليا احترامى ووقارى وسيطرتي في بيتي .. انا هاكل الاول وبعدين انتم ..عشان انا الاب الراعي محدش يقرر حاجه، انا بس اللي بقرر.

امينة

كانت بتستقبل رسائل سي السيد.. حاضر يا سي السيد .. اللي تشوفه يا سي السيد ..
وعمرها ما ظهرت بمظهر الشخص اللي حاسس بضعفينة او تأذي من تحكيمات سي سيد ..
وعمرها ما رفضت الطاعة العمياء (الا مرة واحدة بس هنتكلم عنها (امينة اتعاملت كطفل
مطيع طول الفيلم مع الاب الراعي. يعني اجمالا في لحظات تعامل الاب الراعي) سي السيد
(كان دايمًا بيلاقى ادمه الطفل المطيع) اللي هي امينة.



تفاعل سي السيد وامينة كان تفاعل ايجابي وعلشان كذا عمر ما حصل بينهم مشاكل .. لان هو مرتاح بأداء دورة كأب راعي تحمل مسؤولية بيته وزوجته وكان يلاقي استجابة وقبول منها كطفلة مطيعة حتي لما كان بيتحكم. هي كمان مرتاحة بدورها كطفل مطيع .. ومش متأذية ابدا خاصة انه مقصرش في دورة في حماية الاسرة كأب الراعي. طيب وليه نتخيل .. دا حصل بالفعل في نفس الفيلم

في يوم من الايام امينة قررت انها تخرج من دور الطفل المطيع وتتصرف كراشد واختارت حالة انا جديدة هي الانا الراشد وراحت زارت مسجد سيدنا الحسين بدون علم سي السيد الاب الراعي ..
هنا حصل الاتصال العكسي ..
 في الوقت اللي هو فيه اب راعي ومتوقع كالعادة انه يلاقي ادامه طفل مطيع. طفل لما يتقال له لا يبقي لا .. سي السيد اصطدم براشد بيخالف تعليماته وهنا حصلت المشكلة

الاتصال الايجابي والاتصال العكسي في قصة سي السيد وامينة هم ابسط مثال لنظرية التحليل التفاعلي
 النظرية دي تنسب إلى إيرك بيرن وهو طبيب نفسي أمريكي الجنسية ذو اهتمام خاص بالتحليل النفسي.
 النظرية بتقول اننا بننطلق اوبنستقبل من ثلاثة حالات اساسية للانا هي اب - راشد - طفل

حالة اب راعي / ناقد

حالة الراشد

حالة طفل مطيع / حر

يعني كل واحد فينا عنده خمسة شخصيات او خمس حالات .. بيستخدمهم كلهم في حياته .. بس هل بيستخدمهم في أماكنهم الصحيحة ووقتهم الصحيح؟؟ و مع الاشخاص الصحيحة؟؟ ..
 الصحي اننا نستخدم الخمسة شخصيات اللي جوانا ولكن في اوقاتهم واماكنهم ومع اصحابهم .. انما لو استخدمت شخصية معينة طول الوقت دا بيكون غير صحي اطلاقا .. الا اذا كان الطرف الاخر متقبل هذه الحالة. زي امينة لما كانت متقبلة سي السيد طول حياتها.

خلونا الاول نشرح كل شخصية من دول اتكونت جوا كل حد فينا ازاي

أولاً: حالة الأنا الطفولي CHILD

اول ما بنشوف الدنيا بنكون مولودين بمخ رقيق مش بيفكر.. الطفل مش بيكون عنده غير ● الغرائز الرئيسية وهي الاكل والشرب والنوم والمشاعر البدائية وهي الحب و الخوف والغضب، والألم والسعادة. علشان كذا الطفل اللي لسه مولود مش بنشوف منه غير حاجتين.. رغبات زي رغبتة للاكل والشرب ● ومشاعر بدائية زي البكاء فقط وتتميز هذه الحالة بالتلقائية الشديدة، فالطفل لا يفكر وإنما فقط يرغب ويشعر. الرغبات والمشاعر التلقائية دي بتستمر مع الانسان طول عمره ولو زهد عنها يموت ومع تقدم عمره بيكتسب الانسان صفات جديدة مبنية علي صفات طفولته وناتجة عنها زي :-

التلقائية والبساطة والمرح الطفولي :

من صفات الطفولة اللي ظهرت معاه ونمت مع الزمن هي التلقائية والمرح الطفولي .. الشاب لما يكون في فرح ويرقص ويتنطط ويتصرف بتلقائية وبساطة بدون تفكير فهو في الغالب بيستعمل الأنا الطفولي في اللحظة دي وكمان دا بيظهر في شكل المرح لما بنكون في مناسبات العطلات ، اوالنشاط الحر في أوقات الفراغ، وكل الأنشطة الترفيهية والدعابة التلقائية.

الفطرية :

لما تجوع وتدور علي اكل او تعطش وتدورعلي مياة فأنت بتستخدم الانا الفطرية اللي جواك وبتستمر معنا لحد الرغبة في الجنس فبتتجوز.



الخيالية والابداعية وضعف العلاقة بالواقع والذاتية:

بسبب استسلامه فى بعض الأحيان لرغباته اللي مش قادر يحققها فى الواقع ، وبسبب قدرته على التخيل ممكن يقدر يبعد عن الواقع وينفصل عنه فيترك العنان للأنا الطفولى اللي جواه علشان يبعد عن الواقع و يحاول استبدال الواقع بخيال جديد يحقق فيه كل ما عجز عنه فى الواقع .. فممكن فى بعض الأحيان يفضل الطفل متقوقع داخل مملكته ، ويعيش فى واقع افتراضى بعيدا عن عالم الكبار المخيف ، ويرفض الانضمام لأى مجموعة من الناس .. كمان خياله مع فطرته الابداعية ممكن تخليه يخترع شئ جديد و المبدعون والمفكرون والمخترعون كلهم لما بيتكروا شئ جديد فانهم يستخدمون الأنا الطفولى ، اللي فيه وضع الله ملكة الابتكار لدى الانسان، كمان يظهر أيضا الانا الطفولى فى حالات الأنانية والعنف ، والتعدى على حريات الغير بلا تفكير.



ثانيا حالة الأنا الناضج :



بعد أن يكبر الطفل يتولد لديه شعور بالإحباط ... لأنه بيكتشف ان مش كل اللي بيتمناه بيقدّر ياخده .. كمان بيدرك ان التمني لوحده مش كفاية لتحقيق رغبته ، بل بالعكس لازم يتعب علشان ياخذ اللي هو عاوزه .. عكس ايام طفولته .. لما كان بيعيط امة تجرى تأكله، ولما كان بيحس انه عاوز ينام كان بينام منغير ما يفكر حتي هو فين،

هنا تبدأ مرحلة النضج لدى الطفل وبتبدأ فى سن مبكرة نسبياً ٦ سنوات. وهنا بتتكون جوانا الحالة الثانية (حالة الأنا الناضج).

في مرحلة الانا الناضج .. يبدأ الطفل فى طرح العديد من الأسئلة للمحيطين به ودا بغرض معرفة المزيد عن البيئة المحيطة دى .. انتو مين؟؟ .. انا جيت ازاي؟؟ .. ينفع افتح الثلاجة؟؟ .. ينفع اكل شوكلاته؟؟

الاسئلة دي بيكون هدفها انه يجمع المعلومات الكافية اللي من خلالها يقدر يحقق رغباته .. ويعرف ايه اللي ممكن يعمله وايه اللي غلط ومينفعش يعمله .. ويبدأ يفاضل بين قوة رغبته (الطفل اللي جواه) وقوة التعليمات والأوامر (الاب اللي جواه) بانه يعرف الصح والغلط او الحلال والحرام والممنوع والمباح .. فأيهما أقوى يفوز ويتم التصرف على أساسه . وفى بعض الحالات ممكن يستحدث رأي ثالث وسطى (الرشد) .. يعني لا يجرى وراء رغباته ويخالف القواعد .. ولا يستجيب للقواعد ويقتل رغباته .. فيعمل ايه؟؟



علي سبيل المثال :

أنا عاوز العربية دي (**الطفل اللي جواه**) .. لكن الرغبة دي ممنوعة لان العربية دي مش بتاعتي دي معروضه فقط في المحل (**الاب اللي جواه**) .. هنا ممكن يوفق بين الحالتين .. انا هرجع احوش من مصروفي و ارجع اشترىها (هنا اتولد الانا الناضج/ الراشد وطبعاً دي الحالة الافضل او القرار الافضل .. وممكن مع استمرار الممارسة مع النضج تبقي دي حالته التلقائية (الموازنة بين الغرائز والواقع) ودا اللي بيسموه **الناضج المتكامل Integrated Adult** لكن ممكن برضو انا من الاثنين تسيطر اكثر. الانا الطفولي او الانا الابوية تسيطر علي الانا الراشد .. يعني الانا الراشد اللي جواه بيكون ادامه اختيار من ثلاثة دايمًا.



او أنه يستحدث
لنفسه
رأي ثالث مستقل

او يطيع الأنا الأبوي:
ويلتزم بالصح
والغلط ويقيد حرية
نفسه عشان يقدر
يعيش في المجتمع
دون نبد.

اما أن يطيع الأنا
الطفولي : فيصبح
عبداً لرغبته في تلك
اللحظة.

ثالثاً : حالة الأنا الأبوي :

لما الطفل يكبر شوية ويبدأ يتواصل مع من حوله يبدأ فى تلقى تعليمات من البيئة المحيطة ... تعليمات الغرض منها تقييد حريته للتوافق مع حريات الاخرين ... عن طريق تحجيم رغباته ... لان غالبا بتكون رغباته ممنوعة، أو مقيدة من قبل المجتمع ...

● لانه ميقدرش يأكل حابه مش بتاعته حتى لو جعان ..

● ولا ينام في أي مكان ..

● وبيفهم انه ميقدرش لما يكبر شويه انه يمارس الجنس الا بعد الزواج ويبدأ الأنا الطفولى يتلقى تعليمات كثيرة الهدف منه تقييد رغباته بالطريقة اللي تتماشى مع الدين والقانون والعرف والتقاليد ونظرة الناس ...

مثال: متعملش دا، دا غلط، دا عيب، دا حرام، دا ضد التقاليد، وكلها تعليمات تهدف إلى تقويم شخصية الإنسان، وابعاد الطفل عن رغباته المطلقة ، وتقييد حرياته، حفاظا على حقوق المجتمع المحيط.

● إذا تم التقييد دا بالقدر المناسب هتؤدي الي النضج او الرشد ...

● لكن الأنا الأبوي اللي اتولد جواه من تعليمات اسرته والمحيطين ممكن يتمادى فى المنع والإغلاق ليصبح سجنًا داخليا ، ويصبح جلاداً للانا الطفولى اللي جواه برضو على كل صغيرة وكبيرة. وبالتالي ميسمحش لنفسه بأى نسبة خطأ ويبدأ يفرط في المثالية.

وفي حالة الافراط ممكن الشخص دا يصاب بأمراض نفسية عند البلوغ أهمها :

(الاكتئاب والوسواس القهرى والهلع والقلق النفسى والجسدية) ...

والأمثلة على الأنا الأبوي الممرض انه يفضل يقول لنفسه : انا كل تصرفاتي غلط، .. انا إنسان فاشل، .. انا مافيش فائدة مني، .. مش هنجح مهما حاولت .. دا بيكون بسبب افراط الاسرة في التقييد ...

ومع تقدم العمر يظهر الانا الابوي في الشخص فى شكل صفات والديه وهي حابه من اثنين:-

-٢-

صفات القمع والعقاب واملء القواعد
القاطعة وما شابه. (ودي أنا الاب الناقد)

-١-

صفات الرعاية والمحبة وتقبل الاعتماد
عليه (وهنا دا اسمه انا الاب الراعي)



وفي الاحوال العادية بتظهر **الانا الابويه في مواقف طبيعية** : مثل التدريس والقيادة والارشاد وما إليها..
 اما في **الحالات المرضية** فبتسيطر الانا الابوية اكثر فبيحصل حالات الاكتئاب .. تأنيب النفس المستمر، او انه دايمًا يقلل من قيمة نفسه أو عدم الثقة بالنفس، كما تتسبب أيضا في توقف أى نشاط إبداعى والزهد فى الغرائزى فقدان الشهية للأكل، والبرود الجنىسى وتتسبب أيضا بشكل مباشر فى سوء المزاجج باستمرار، والتشاؤم المستمر وتوقع الأسوأ دائماً.

هي دى حالات الانا الثلاثة الي جوانا لكن ازاي الحالات دى بتتفاعل او ايه هو التفاعل الامثل ليهم .. يعني امتي يكون الانا الابوي مناسب وامتي الطفل وهل الرشد علي طول الخط صحيح ؟؟ الاجابة هتكون في مواصفات التفاعل السوي :-



مواصفات التفاعل السوي

مواصفات التفاعل السوي بين حالات الانا داخليا ومع الاخرين وهي التناسب/ التعاون/ التوليف/ المواجهة

التناسب Appropriatenes

علشان نقول ان حالة من حالات الانا تم التعامل بيها في حدودها الطبيعية لازم تكون متناسبة مع الموقف .. يعني الانا الابوي اقدر اتعامل بيها مع ابنائي .. ولحد سن معين كمان .. لكن مش صح اني استخدمها مع زوجتي .. لأن الانا الابوي غالبا لما بيكون هو المرسل بيكون منتظر انه يصادف انا طفل مطيع كمستقبل زي سي السيد و امينة .. لكن لو صادف ان المستقبل انا راشد او انا أبوي.. ممكن يحصل خلاف .. طبعا لا خلاف ان بعض الزوجات بتكون زي امينة .. يعني مبسوطه بكونه اب ليها وهي طفل مطيع له .. وهنا مش يحصل خلاف لان التواصل هنا متكامل .. كمان من حيث المكان لازم نستخدم الانا المناسبة في المكان المناسب يعني استخدم الانا الطفولي في رحلة او علي شط البحر انما مش صحيح اني استخدمها في حال كوني في موقع اتخاذ قرار.



التعاون Cooperativeness

لازم يكون نشاط كل حالة من حالات الأنا يتم باتفاق مع الحالات الأخرى، بمعنى أن الحالات الأخرى تتنحي جزئياً بصورة مؤقتة علشان تتيح الفرصة الأكبر للأنا المناسبة طالما الموقف اتغير .. وترجع احدي الحالات اللي تنحت لمكانها تاني طالما الموقف اتغير تاني .. ازاى؟؟

مثال للتوازن بين حالات الانا

انت ممكن تكون مدرس حازم جدا في الفصل وطول وقت شغلك بتقوم بدور التدريس والتلقين و ضبط النظام داخل الفصل واصدار التعليمات (الانا الابوى).. لكن لو سافرت كمشرف علي رحلة مدرسية فمن المفترض انك تكون مرح مع التلاميذ وبتشاركهم العابهم (انا طفولي) .. كذا الانا الابوى تعاون مع الانا الطفولي و قرر يتنحي جانبا مؤقتا لحين العودة للفصل الدراسي.



مثال على عدم التعاون بين حالات الانا

الإنسان المكتئب يفشل غالبا في الاستمتاع بأي نشاط ترفيهي بسبب سيطرة الأنا الأبوى وعدم تنحيه لإتاحة الفرصة للأنا الطفولي بالاستمتاع.

التوليف Synthesis

التوليف مقصود بيه التأقلم مع الواقع وايجاد حلول .. ودا ممكن نستنتجه من مفهوم الانا الناضجة المتكاملة Integrated :
اللي فاضلت بين:

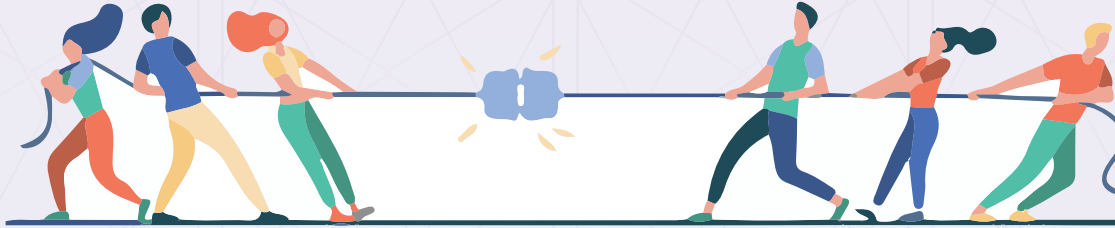
هل اتعامل بالانا الابوى ومحاولش حتي اني أأخذ العربية اللي عجبتي علشان مش بتاعتي ؟
ولا اتعامل من منطلق الانا الطفولي واحاول اخذ العربية بأى طريقة حتي لو مش قانونية ؟

لكن الانا الناضجة فكرت واستحدثت رأي ثالث وهو انه يرجع يحوش ويشترى العربية.
في نطاق الاسرة .. ممكن الزوجة ضمن رغباتها ان يكون مصروف بيتها الشهرى ١٠٠٠ جنيه ولكن قدرات زوجها هي فقط ٥٠٠ جنيه ..
بالانا الطفولي هنا ممكن تثور وتغضب ومتحاولش تقدر ظروف زوجها هي عاوزة ١٠٠٠ جنيه شهريا دون النظر لأي اعتبارات اخرى ..
وممكن تقبل بالقيمة دي وتحاول تقتصد قدر المستطاع و تتأقلم مع الواقع دا وبرضو في ادامها اختيار ثالث انها تشارك بجزء في نفقات البيت.



المواجهة Confrontation

وتعنى أن احدى حالات الأنا لما يتواجه حالة أنا أخرى لا تتنجى لها ولا تتصارع معها ولكنها ممكن تواجهها. فى محاولة اثبات وجود نوع جديد، وقد تكون المواجهة دى مؤلمة، الا انها فى الحقيقة خطوة لازمة نحو التوليف اللي لسه ذاكرينه. مثال: السيارة غالية جداً (الأب)، بس انا هكون مبسوط لو اشتريتها (مواجهة الطفل) هضغط النفقات لشراء السيارة (توليف الناضج).





مواصفات التفاعل المرضى

فى الحالات المرضية للتفاعل يقع الأنا الناضجة تحت سيطرة إحدى الحالتين الاخرتين باستمرار. ويفشل فى التحرر منها

حالة سيطرة الأنا الأبوى طوال الوقت :

ودي الحالة الأكثر شيوعاً، وفيها يخضع الأنا الناضج لسيطرة الأنا الأبوي طوال الوقت فيؤثر على قراراته ويمنع نفسه عن حاجات كثير. زي لو اقتنع تماما ان العربية مش من حقة ايدا وميحاولش حتي يشوف حل. وبينتج عنها حالة اكتئاب فى المزاج او ممكن يصاب الشخص بالسواس القهرى والقلق ، ونوبات الهلع ، والخوف المرضى. وبعض الضلالات. وفى كل حالة مرضية من دول بيكون الأنا الأبوى بيوجه رسالة خاصة (لا شعورية) إلى الأنا الطفولى ويتبناها الأنا الناضجة وبيقتنع بيها اقتناعا مرضيا ومنه بتظهر امراض نفسية زي مثلا....

الاكتئاب: بيحصل لما حالة (الانا الاب) تسيطر اوي ويفضل الشخص يوجه لنفسه كلام الاب الناقد فقط، زي مثلا يقعد يقول لنفسه : انت فاشل/ انت السبب فى كل المشاكل، مكانش ينفع تعمل كدا، كل حاجة حواليك وحشة وعدائية، الدنيا جايه عليك لوحدك اشمعني انت، ومن هنا بيجي الاكتئاب. بلاش حالة الاب الناقد تسيطر عليك طول الوقت

السواس القهرى: يقول الأب للطفل انت دايمًا غلط ، وهنا يضطر

الطفل إلى إعادة كل تصرف بيعمله أكثر من مرة حتى يصحح الخطأ المزعوم (وهذا هو السلوك القهرى)

القلق: مرض القلق بيحصل لما حالة (الانا الأب) تسيطر عليك وتفضل تقول لنفسك، الامور مش هتمشي زي ما انت عاوز، ولادك مش هيفضلو يسمعو كلامك وقريب هيجرو عن طوعك وهيعملو حاجات غلط، المشروع اللي انت داخل فيه بيحوم حواليه مشاكل كثير انت مش ادها. لما بتفضل تقول لنفسك الكلام دا فقط بدون ما تدرسه وتفضل تبعت لنفسك رسائل محبطة او سلبية فقط دا ممكن ينتج عنه مرض القلق، علشان كدا بنقول ان سيطرة الانا الابوي عليك طول الوقت ممكن يجيبك امراض، لكن تخيل لو دخلت مع حالة الانا الابوي حالة أنا تانية زي الانا الراشد والحالة دي قالتلك طب ما تيجي ندرس السوق اكثر قبل ما ندخل فى الموضوع. ساعتها هيبقي فى جواك قلق بس هيكون قلق مصحوب برشد يهديه ويشع نور امل بسببه وميتحولش لمرض.

سيطرة الأنا الطفولي طوال الوقت :

وهى حالة أقل شيوعاً نسبياً وفيها يسيطر الأنا الطفولى على الأنا الناضجة ويمنعه من التصرف أغلب الوقت، وأصحاب الحالة دى قد يصابون بأمراض مثل الهوس، السلوك الإجرامى، الإدمان، كما ممكن نلاقهم بيزودوا بافراط فى التحامل على الآخرين وفى كل حالة مرضية مما ذكر هيكون الأنا الطفولى بيوجه رسالة خاصة (لا شعورية) إلى نفسه ويقتنع بها الأنا الناضجة اقتناعاً مرضياً :

الهوس: يقول الأنا الطفولى لنفسه لقد انا تعبت من سلطة الاب انا هكسر كل القيود واعيىش براحتي (وهروح أرقص فى الشارع)

السلوك الإجرامى: اللي انا عاوزه هاخذه حتي لو مش حقي ..فيكسر المحل ويسرق العربية..

الإدمان: انا هشرب مخدرات عشان احس بالسعادة مع انا عارف انها غلط.



تحليل علاقات الاتصال Transactional Analysis

قبل ما نبدأ في تحليل علاقات الاتصال خلونا نقول ان التواصل بين فريدين او اكثر بيتأثر بحاجات كثيرة جدا منها

- الحالة المزاجية



اثناء التواصل سواء حالي او حالة الطرف الاخر، في الحالتين الحالة المزاجية بتأثر علي جودة التواصل او الاتصال.

- السرعة او الهدوء او التوتر او الاسترخاء



اثناء التواصل، كل العناصر دي بتأثر علي جودة التواصل، واكيد مفهوم مدى التأثير، يعني الفرق بيبان اوي بين حد عاوز يوصل كلامه للطرف الاخر بسرعة او هو عنده الوقت انه يشرح له ويحكيه بهدوء.

- الحيل



ونقصد بالحيل الاساليب اللي ممكن الطرف الاخر يستخدمها وهو بيحاول يوصل لك رسالة معينة، زي انه يكون يقصد معني معين ويستخدم لفظ تاني للتحايل.

نظرية ايريك بيرن في تحليل علاقات الاتصال



بالإضافة الي المؤثرات الي بتأثر علي جودة الاتصال وجودة وصول الرسائل، **مهم اوي نتعلم تحليل علاقات الاتصال**

قدم إريك بيرن Eric Berne أسلوباً فريداً لتحليل العلاقات والتفاعلات بين طرفي الاتصال، المرسل والمستقبل. والاسلوب دا من اساليب التحليل النفسي لفهم الجوانب السلوكية المزامنة لعملية الاتصال والغرض من اننا نتعلم تحليل علاقات الاتصال هو ان الشخص يكون فاهم هو بيعمل ايه بدون ما يحس، ويفهم كمان الطرف الاخر ليه رد فعله كان سلبي او ايجابي.

ويعتمد تحليل علاقات الاتصال على الدور أو الحالة الذاتية Ego State لأطراف الاتصال وقت القيام بهذا الاتصال، كمان يعتمد على نوع التفاعل أو العلاقة Transaction اللي بتوصف الاتصال،

● حالة طرفي الاتصال وهي هل تواصل وهو في حالة الاب، ولا الراشد، ولا الطفل

● نوع التفاعل : والتفاعلات ٣ انواع هم

في ثلاثة أدوار أو حالات ذاتية لشخصية أطراف الاتصال، وهذه الأدوار هي:

١- الأب Father or Parent ٢- الشخص الناضج Adult ٣- والطفل Child.
ودي الحالات اللي احنا شرحناها

وفي ثلاثة أنواع من التفاعلات، وهذه التفاعلات هي:

١- تفاعلات مكملة Complementary.

٢- أو معاكسة Crossed

٣- أو خفية Ulterior

خلونا نتكلم عنها



ودا بيحصل لما يرسل الطرف الأول رسالة وبعدين يستقبل رد فعل متوقع من الطرف الآخر.

مثال سي السيد (اب) وامينة (طفل مطيع)، سي السيد كان حالة الانا عنده (اب راعي) و امينه حالة الانا عندها كانت (طفل مطيع) طول الفيلم قبل الخناقة، والاتصال بينهم كان مكمل علشان السبب دا، هو كان ديما بيدى اوامر وهي كانت دايمًا بتستجيب، دوره بالنسبة لها متوقع، وردودها بالنسبة له متوقعة، علشان كذا دا ابسط مثال للتفاعل المكمل، مفيش حاجة في النص قطعته او صدمت احد اطراف

ومثال ثاني إذا قال الطرف الأول: "خليني اساعدك"، (يتقمص شخصية الأب). فإذا رد الطرف الآخر وقال: " اه ياريت ... انا فعلا محتاج مساعدتك "، هيكون الرد دا بيكمل في معناه اللي قاله الطرف الأول، وهيكون دا هو اللي اصلا متوقعه الطرف الاول ومحتاجه فعلا الطرف الثاني ومش هيحصل خلاف وبالعكس كمان بيحصل رضا تام.



التفاعلات المعاكسة



ودا بيحصل لما الطرف الاول يستقبل رد فعل معاكس لرسالته ولتوقعاته .. زي مثلا : الطرف الاول .. خليني اساعدك (اب ومتوقع استجابة طفل) فرد الطرف الثاني .. ملكش دعوة بيا .. عكس ما توقعه المرسل، الرد دا مش رد طفل علي ابوه بل رد والد ايضا.. وهنا تبدأ تحصل الشرارة لخلاف وممكن توصل لنزاع كمان.

التفاعلات الخفية



ودا بيحصل لما احد الطرفين يقول حاجه وهو يقصد حاجه ثانية تماما من جواه .. وهنا بيكون ادمنا معاني خفية او غير صريحة وبالتالي ردود الافعال هيكون معناها مخالف للمنطوق او للي اتقال ..

زي مثلا الزوج يقول لزوجته متنزليش النهاردة علشان الشوارع غرقانة من المطر وعريبتك نورها ضعيف (اب) ولكن اصلا هو من جواه مش عاوزها تنزل علشان هو مش عاوز يقعد لوحده (طفل) .. بناء علي اللي سمعته من زوجها هترد تقول انا صلحت نور العربية .. ممكن هو يريد يا بنتي الوقت متأخر .. فترد هي لا دي الساعة لسه ٥:٠٠ .. ويفضل هو ينطق كلام مش حقيقي والحقيقي لسه خفي جواه وهي بترد علي منطوقه لحد ما يحصل الخلاف.

ادارة الاختلاف

في الجزء الي فات دا حاولنا نتكلم عن اسباب نفسية ممكن تؤدي الي نزاع او خلاف .. حتي لو كنا خبراء او كنا عشرة طويلة وسواء متجوزين عن حب او عن غير حب .. من سنة الحياة انه يحصل نزاعات .. السؤال هنا ازاى نتعامل مع الخلافات الزوجية ونعدي من الموقف الي بر الامان.

نتعلم هنا

4.

الطرق الاكثر
شيوعا في حل
النزاعات الزوجية

3.

الاتجاهات
السائدة في
سلوك المعظم
عند حدوث
النزاعات

2.

الاسباب
السائدة
للنزاعات
الاسرية

1.

ازاي نقيم
الموقف
النزاعي



تقييم الموقف النزاعي

بين الازواج الموقف النزاعي ممكن ياخذ ٦ مراحل .. المرحلة الاولى بس هي اللي ايجابية وخلالها ممكن نوصل لحل قبل ما تحصل المشكلة وتتطور.. في حين ان ال ٥ الباقيين بتكون مواقف سلبية تؤدي الي تفاقم النزاع

الأزمة

”تعني تهديداً
خطراً متوقعاً أو
غير متوقع
لأهداف و قيم و
معتقدات و
ممتلكات الأفراد
والتي تحد من
عملية إتخاذ
القرار

الصراع

أن يتنافس اثنان
او اكثر حول
أهداف متضاربة
سواء كانت
حقيقية أو حسية،
أو حول مصادر
محدودة (كلام
في الموضوع
مباشرة)

النزاع

الاهتمام
بشكل لا
محتوي الكلام
أو المناوشات
حول الموضوع
دون الحديث
فيه بشكل
مباشر

المشكلة

فجوة ما بين
الواقع و
المتوقع.

الخلافا

التمسك
الشديد بالرأي
ورفض التنازل
عنه دون
مبرررت
منطقية.

الموقف الاول الاختلاف

(وهو الايجابي الوحيد)

في الاختلاف سيكون لكل من الزوجين وجهة نظر عكس الاخر ومخالفة له .. بس هما بيكونو مدركين ان دا مجرد اختلاف في الرأى مش اكثر ويكون سببه فرق العلم او الخبرة او الثقافة او الدوافع .. وعلشان كذا بيقرروا انهم يقربوا وجهات النظر للوصول للقرار الامثل.



مثال : زوجين داخلين محل كمبيوترات .. هما مقررين يشتروا لابتوب .. هي عجبها لابتوب لونه احمر وصغير وشكله لطيف بس الزوج مهندس كمبيوتر اصلا وشايف ان في واحد تاني مواصفاته الفنية اكبر وبنفس السعر فقرر يقنعها برأية مع احترامه الكامل لرأيها وشرحلها مميزات الجهاز وكمان قالها انه يقدر بسهولة يلصق لها ستىكر احمر علي الجهاز .. وغالبا الزوجة هنا هتقتنع وينتهي الاختلاف بالتوافق. نقدر نقول ان حصل اختلاف في وجهات النظر بسبب الدوافع (هي بتحب الاحمر وهو بيحب المزايا التكنولوجية)، هم الاثنين ادركوا ان في اختلاف وبالتالي هي كانت مستعدة تسمع شرحه، وهو في نفس الوقت قرر انه يشرح لها وجهة نظره عشان يقلل الاختلاف، هو شرح وهي سمعت وقربوا وجهات النظر فاتحلت المشكلة قبل ما تبدأ.

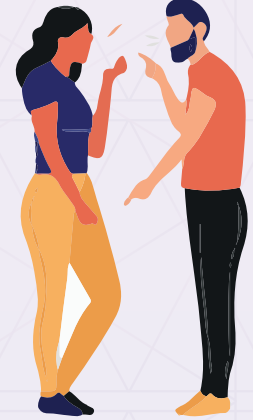
الموقف الثاني: الخلاف

والخلاف هو اول سلمة في الوصول للنزاع .. ودا بيحصل لما احد الزوجين يتمسك برأيه ويرفض التنازل تماما وبدون اي مبررات منطقية ومش ناوى يدى للطرف الاخر الفرصة ان يفكر حتي انه يعلق علي رأية. دا ممكن يحصل لو الزوج في المثال السابق قال لها.. لا لا احنا مش هنشتري ما وهنشتري دا وسكت ، او زود كمان وقال الموضوع مش محل نقاش، او يقول مش هنشتري خالص ويمشوا من المحل. وهنا الطرف الثاني ادامه حل من اثنين .. اما يسكت مضطر او انه يقرر هو كمان يتمسك برأيه فتحصل المشكلة.



الموقف الثالث (المشكلة)

لو حصل الخلاف وحده حاول يحكم رأيه والثاني قرر يستوعب الموقف واصر انه يهدي الطرف الثاني ويتكلم معاه علسان يتناقشو ويوصلو لقرار سوا، وقتها مش هنوصل لمرحلة المشكلة، لكن مرحلة المشكلة بتحصل بعد الخلاف لو انتهى الموقف بأن واحد منهم حكم رأيه ونفذه والثاني سكت، او لو حتي سكتو خالص ومتكلموش في الموضوع اصلا وانتهت لحظة الخلاف بدون مناقشة.. هنا بتحصل فجوه بين اللي كانوا عاوزينه يحصل وبين اللي حصل بالفعل وهنا بتحصل المشكلة وهي عدم الشراء في المثال السابق واللي بيتج عنها خيبة امل بالاضافة الي الزعل من جوانا من بعض.



الموقف الرابع (النزاع)



في مرحلة النزاع تبدأ المناوشات بين الزوجين بعد العودة (التسوية، الدوشة، التلاكيك (لاستفزاز الطرف الآخر، لانه اصلا من جواه متغاض فعاوز يخرج غضبه او حتي عاوز يفتح الموضوع، فيبدأ التركيز في تفاهات (تلاكيك) زي هو انا اللي هشيل الشنطة؟؟ انتي بترزي الباب ليه، انت بتمشي بسرعة ليه؟؟ او نعلق علي شكل الحوار او حدة الصوت) وطى صوتك و انتيب تتكلمي مع الولاد(اي تلاكيك بعيد عن الموضوع الاصلي اللي مزعلهمهم . ويفضلوا في حالة ن ازع دائم او متقطع لان كل واحد فيهم متضايق من اللي حصل ومخزن جواه.

الموقف الخامس (الصراع)

اجلا ام عاجلا واحد من الزوجين مثل هيقدر يستحمل اكثر من كذا وهيتعب من المناوشات والتلاكيك ويقرر انه يواجهه في اقرب موقف، وممكن بدون ما يقرر اصلا فجأة ينفجر بتلقائية، او مع اول موقف بسيط زي مثلا تقوله "انا خارجه" فيقولها لأ .. او هو يقولها جهزي الاكل فتقوله لسه مخلصتتش، في أي مشهد من دول هينفعل واحد منهم بسبب الموضوع الظاهري ومع الانفعال وتناوب الاتهامات هيفتحو الموضوع القديم وتحصل المواجهه الصريحة.



الموقف السادس (الازمة)

في مرحلة الازمة بيحصل تهديد بخطر متوقع أو غير متوقع لأهداف او قيم او ممتلكات احد الطرفين .. ويبدأ واحد فيهم يفكر في اساليب مبتكرة وسريعة وصادمة علشان ينهي الازمة .. فمممكن يحصل ان احد الطرفين يقرر انه يحط الطرف الثاني في موقف الاختيار بين رأيه وبين مصلحة تانية تهمة .. زي مثلا الزوجة تقوله انا هطلق لو معملتليش اللي انا عاوزاه .. او أنا في بيت اهلي لحد ما تفكر .. او الزوج يرمى عليها يمين الطلاق .. او حد فيهم يضرب الثاني .. وهنا تحصل الازمة اللي ممكن تاخذ اشكال كثيرة منها تصعيد المشكلة للعائلة او يحصل بعد بين الطرفين وحد يسبب المكان او ممكن يحصل كمان طلاق.



أسباب النزاعات الأسرية

١ خلل في العلاقات

الناس عادة لما يكون عندهم مشاعر سلبية تجاه بعض بيكون دا اسمه خلل في العلاقة. والمشاعر السلبية ممكن تبدأ من مرحلة القمص العادي او زعل بسيط لاي سبب زي مثلا لو طرف كان عثمان في الطرف الاخر في حاجه معينة والطرف الثاني خذله.. وممكن توصل لمرحلة انهم مش طايقين بعض لان طرف منهم شايف ان الاخر غلط غلط فادح او مش طايقين بعض بسبب تراكمات كثيرة قديمة , او لو كان اللي حاصل بينهم انهم مش بيتكلموا مع بعض من فترة (الا في الضروريات فقط) او مخزينين لبعض تصرفات من زمان ومتكلموش فيها او طرف منهم حاسس انه مش واخذ حقه في العلاقة او الطرف الثاني جي عليه او حد من الطرفين بيكذب كثير او مش واضح في تصرفاته او كلامه سخيف دائما او لو في عنف في العلاقة, كل دا اسمه خلل في العلاقات.



٢ خلل في المعلومات

وفيه ناس بيتخانقوا علشان مش عارفين الحقيقة كاملة .. او واحد بيقول اسباب مش بتعبر عن حقيقة اللي جواه او مستقبليها من وجهة نظرهم بس ومعندهم مش استعداد يسمعو وجهة نظر تانية او بيعتمدوا علي انهم فاهمين بعض كويس فالتوضيح والكلام ملوش لازمة او حد مصريدي للتاني معلومات غلط علشان يوافق علي اللي هو عايزه او معلومات عامة من غير ادله او كل واحد شايف وجهة نظره بس ومش عايز يغيرها. في المجمل الطرفين نفسيا مع بعض معندهم مش مشكلة لكن في معلومة معينة مش واصلة صح هي السبب في الاختلاف.



٣ اختلاف في المصالح

المصالح مهمة بس لازم واحنا بنفكر في المصالح نفكر في مصلحة الاسرة بصفة عامة قبل ما نفكر في مصلحة كل طرف لو المصالح متضاربة . علشان كذا لازم واحنا بنفكر في اتخاذ قرار يكون المعيار مصلحة الاسرة .. لان بالطبع ممكن تكون المصالح متعارضة ..والمصالح مش بس فلوس او ماديات المصالح ممكن تكون شكلي قدامك وقدام اهلي وولادي او الطريقة اللي كلمتني بها او الناس اللي انت قررت تدخلهم كوسيط او مفهوم الرجولة وغيره من المفاهيم اللي موجودة في فصل الادوار.



٤ تضارب في القيم والمعتقدات

قلنا قبل كده الزوجين بيجوا من بيئات مختلفة وقيم وافكار ممكن تكون متعارضة علشان كذا لازم هما كمان يقعدوا ويحطو قيمهم المشتركة ولحد ما يقعدوا يحطو مبادئ وقيم مشتركة هيفضلوا يتخانقوا مش علشان الموضوع ذاته لكن علشان انت بتضرب في قيمي او اترقت علي طريقة كلامي او علي حد من عيلتي او طلعت اسرارنا بره او صغرتني قدام اهلك.



٥ تدخل اطراف او ظروف خارجية:

ممكن المشكلة متكونش بسبب الزوجين ولكن بسبب خارج عنهما زي ظروف الحياة ، علي سبيل المثال ممكن الزوجين يكونوا بيحبو بعض جدا و متفاهمين ومفيش مشكلة معينة او معلومة خطأ داخله ما بينهم لكن يحصل النزاع بسبب بعد الزوج عن الزوجة زي لو هو مثلا يعمل خارج المدينة او البلاد، او يحصل الخلاف بسبب قلة الموارد المالية، او ممكن يكون بسبب تدخل اشخاص اخرين زي (الحماة /الصديق / الجيران / الزملاء) سواء بقصد او دون قصد ممكن هم اللي يزرعوا النزاع و يطوروه او يتطور بين الزوجين تلقائيا.



٦ نمط شخصية الزوجين ونمط تفاعلها علي المستوي النفسي

كمان شخصية الزوجين وطريقة التواصل اللي اتكلمنا عليها في نظرية التفاعلات (طفل حر طفل مقيد ، والد راعي ، والد ناقد ، راشد) فاحد الطرفين بيلعب طفل او اب في علاقته بالآخر ودا اللي ممكن يخلي التواصل سلبي ويمنع الوصول الي قرار سليم علشان كذا نرجع نقول اننا لازم ناخذ بالنمط ونمط علي السبب اللي ممكن يكون واحد من الستة دول او اكثر واهالينا زمان قالوا اذا عرف السبب بطل العجب.



الاتجاه السائد لدي الزوجين في ادارة صراعاتهما

الاسلوب اللي بيستخدمه كل زوج او زوجة في تعامله في الصراع بيكون مهم علشان فيه اساليب بتخسر واساليب بتكسب وفيه اساليب صح في مواقف وغلط في اخري

اسلوب المنافسة

زوج عايز ياخذ كل حاجة ويكسب في كل صراع حتي لو كان تافه او ملوش قيمة وبيكون مركز علي نفسه ومتعته ومصالحه حتي لو كانت بسيطة مش بيسببها ومش بيعدي اي حاجة ويستخدم لتحقيق ده كل اسلحته ومنها التخويف او منع المصروف او العنف او الطرد وده بنسميه **اسلوب المنافسة Competition** وانك لازم تنتصر علي طول الخط.

دا بلاش نستخدمه حتي لما تبقي متأكد انك صح ١٠٠٪، وحاول توفره ليوم تحتاج جدا انك تستخدمه زي مثلا في حالات الطوارئ اللي مش بيكون فيها وقت للمناقشة بس لازم ترجع بعدها توضح وجهة نظرك .. استخدام اسلوب المنافسة دا لما تبقي مش باقي علي شريكك ومش عايز تعرفه تاني. لكن دا مينفعش ابدأ في العلاقة الزوجية ولا في مشكلات الحياة العادية لانه يعتبر نوع من انواع العنف

(راجع فصل العنف الاسري للتعرف علي اثاره)

(كمان سلوب المنافسة دا يعتبر نوع من انواع التواصل السلبي ويمكن ينتج عنه انسحاب ظاهري من الطرف الاخر بس ادم شوية الطرف الاخر دا ممكن يدخلك في مرحلة اسمها تصفية الحسابات

(راجع الانسحابية في فصل التواصل)



اسلوب التجنب

اللي هو الباب اللي يجيلك منه الريح سده واستريح، وده شخص بيهرب من اي صراع بالتنازل عن حقه، بطريقة مباشرة زي انه ينفذ وخلص، او بطريقة غير مباشرة زي التأجيل او يقول حاضر ومينفذش أو يرد ردود سلبية مفيهاش حل بس مفيهاش خطأ منه زي ان شاء الله .. يا مسهل .. ربنا يكرم

دا نمط الطفل المطيع في نموذج التواصل التفاعلي

ده ممكن يكون مناسب في الموضوعات التافهة او غير المهمة، او لما نقى مش باقين علي العلاقة وعايزين نخلص منها باي ثمن، او شايف ان مفيش داعي للمناهده فبتقول طيب وخلص، او لما تحب تغلس علي شريك لفترة مؤقتة، او مقرر تأجل كل حاجة لمرحلة تصفية الحسابات.



اسلوب التسوية

وفيه يقول كل من الطرفين لنفسه ان خير الامور الوسط وحبه عليك وحبه عليا (مثلا هنسافر المصيف مع صحابك بس بشرط هنروح نتغدي مع صحابي النهاردة).. هنا هما بيساومو بعض بدون ما يحاولو يحلو اسباب المشاكل الجذرية .. المشكلة ان انا لما هوافق علي التسوية دي انا بخسر قصاها جزء من مبادئ او جزء من راحتي. في الاول بتبان التسوية حل مريح لكن في الحقيقة الحل دا مؤقت لان هي في التسوية هتكون مضطرة تسافر مع ناس مش بتكون سعيدة معاهم وهو بيكون قاعد مخنوق وهو بيتغدى مع صحابها.

اسلوب التسوية دا بيكون حل مناسب لما نبقى عايزين حل سريع علشان مفيش وقت او مواردنا قليلة فنرضي بنص العمي احسن من العمي كله ولما نبقى عايزين نرجع الامور لمجاريها احسن من اللي احنا فيه أو لما بيقى فيه طرف شايف انك بتجبره علي قرار هو مش عاوزه فبيحاول ياخذ قصاده اي حاجه وخلص.

التسوية بتكون حاجه سيئة لو انت فعلا بتعمل دا قصاد دا، لكن خلونا نشوفها بمنظور تاني: فيها ايه لو انت اللي جربت انك تقولها يالا نروح نتغدي النهاردة مع صحابك انا عارف انك بقالك فترة مخرجتيش معاهم، ومن جوا قرار نفسك حاسس انها تستحق انك تيجي علي نفسك بالخطوة دي، وانك لازم تفرح بسعادتها لانها هي كمان من جواها بتحب تخليك سعيد، ورضيت تسافر مع صحابك اللي هي مش بترتاح معاهم علشان بس تشوفك مبسوط .. دا شعور داخلي وسهل توصل له، لكن في كمان حل بس اصعب شوية .. ليه متحاولش تبص للامور بمنظور تاني وتحاول تحب اللي الطرف الاخر بيحبه وفعلا تشاركه سعادته وتسعد بيها.





التوافق Accommodation

ناس لما تتخانق تحاول تقيس مدى قوتها، وتأخذ علي قد القوة دي مش علي قد اللي محتاجه، ويدي للطرف الثاني بعض الحقوق والمصالح حسب قوته برضو، فالطرف الاخر دا بياخد المتاح ويضحي بالباقي، مش علشان هو عاوز يضحي مش علشان هو عاوز يضحي لكن علشان هو مش قادر ياخذ اكر من كدا، هو كدا بيحاول يتوافق مع نفسه او مع الظروف وطبعاً ذيه ذي اللي قبله كل طرف هيطمع يغير لما قوته تتغير.

الاسلوب دا للأسف بيكون مفيد لما تكون القوتين مش متساويتين او مش **متكافئتين**، والطرف الاضعف عارف انه اضعف وعاوز الحياة تمشي، فبيحاول يسكت ويتوافق مع الواقع ويعيش وخلص.

التعاون collaboration



فيه ناس شايفة ان الحياة مشاركة وتعاون، وان الهدف واحد حتي لو محدتش كل اللي انا عايزه، دول بيعترفوا ان في مشكلة .. بس المشكلة مش بينهم .. المشكلة عندهم .. ويببقوا فريق واحد ضد المشكلة، ويحاولوا يلاقوا انسب الحل، ويبعدوا بعض، وبيحاولوا يلاقوا حلول جذرية للأسباب، وحريصين يخلقوا مصالح لبعض وده اسمه التعاون (الراشد في نموذج التواصل التفاعلي) وهو الانسب في الخلافات الزوجية

في حالة الخلافات الزوجية يكون التعاون هو الاتجاه المثالي يليه التوافق ثم التسوية ويفضل الابتعاد تماما عن المنافسة او التجنب

الطرق أو الأليات التي يستخدمها الزوجين عادة لحل صراعاتهما

طريقة التفاوض:



الاول ان الزوجين يقعدوا سوا ويناقشوا الخلاف ويعرفوا الاسباب ويسمعوا وجهات نظر بعض كويس لحد ما يصلوا لحل يرضيهم هم الاثنين .. بشرط انهم يوافقوا علي الطريقة دي وانهم يكونوا مقتنعين ان التفاوض والنقاش هو الحل .. وان كل واحد منهم يكون هدفه تحويل النزاع او الخلاف الي اختلاف يتم فيه عرض وجهات النظر والاختيار يكونون وفقا للمصلحة لكيان الاسرة دون تحيز التفاوض له قواعد واستراتيجيات كثيرة ويهتم بالتركيز علي الحلول لا المواقف.

الوساطة:



لما يفشل الزوجين في الوصول لحل ممكن يستعينوا بطرف ثالث يقرب وجهات النظر بينهما ويساعدهم علي رؤية بعض المعلومات الي غاية عندهم ويساعدهم بسمعوا بعض كويس وممكن يقترح بعض الحلول بس مش يفرضها علي حد منهم وكمان لازم يكون محايد والطرفين موافقين عليه.

التحكيم:



لو فشلنا في الطريقتين الي فاتوا ان ممكن نختار حكم بيننا علشان يحدد مين صاحب الحق وعيب الطريقة دي ان ممكن احد الطرفين ميقررش يختار الحكم ويكون غير مقتنع بأحكامه من قبل ما يبوح بيها الحكم ذاتي القاضي مثلا او القعدة العرفية وكمان رأيهم ده بيكون ملزم ليا حتى لو كان ظالم او غير مقبول مني.

تم إصدار هذا الكتيب تحت مظلة برنامج «القضاء على العنف ضد النساء والفتيات وإتاحة خدمات أساسية عالية الجودة» الذي أطلقته هيئة الأمم المتحدة للمرأة في مصر، عام ٢٠١٥، بالشراكة مع المجلس القومي للمرأة. وهو واحد من البرامج التأسيسية لهيئة الأمم المتحدة للمرأة في إطار المبادرة العالمية حول «منع العنف ضد النساء والفتيات والحصول على الخدمات الأساسية لإنهائه». ويساهم البرنامج في تحقيق الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة: «تحقيق المساواة بين الجنسين وتمكين جميع النساء والفتيات»، ولا سيما الغاية ٥،٢ التي تسعى إلى «القضاء على جميع أشكال العنف ضد النساء والفتيات في المجالين العام والخاص، بما في ذلك الاتجار بالبشر والاستغلال الجنسي». ويتم تنفيذ أنشطة هذا البرنامج بدعم من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية.



المجلس القومي للمرأة
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN

مراجعة والصياغة العامة

أ. ولاء سليم

باحثة قانونية
خبيرة تخطيط استراتيجي وإدارة مشروعات

اعداد

أ.د علي إسماعيل

استاذ الطب النفسي بكلية الطب جامعة الازهر

info@ncw.gov.eg ✉

http://ncw.gov.eg 🌐

11 شارع عبد الرزاق السنهورى- متفرع من مكرم عبيد- مدينة نصر.
القاهرة- مصر 📍

02 23490060 📞

01007525600 📞

للتواصل مع مكتب شكاوي المرأة: 15115 📞

#سر_قوتك
مناصرة

اتكلمنى
احمي نفسك .. وفيرك
اد للبرامج الإلكترونية

اتصل على
15115

للحصول على الدعم القانوني النفسي الاجتماعي

مكتب شكاوي المرأة
احنا معاكي